LES INTENSITÉS D'EFFORT
MÉTHODES SUBJECTIVES

AllezHOP ROMANDIE

En complément de la fréquence cardiaque (voir fiche Les intensités d'effort – méthode quantitative), il est aussi possible d'estimer l'intensité d'un effort en se fiant à ses propres sensations physiques. Lorsque le corps est en mouvement, on peut percevoir:

- une accélération de la respiration
- une diminution de la capacité de parole
- une accélération des battements cardiaques (pouls)

Le tableau ci-dessous détaille ces adaptations en fonction de l'intensité de l'effort:

zone «santé pour tous»

INTENSITÉ DE L'EFFORT	EXEMPLES D'ACTIVITÉS	RESPIRATION	CAPACITÉ DE PAROLE	BATTEMENTS CARDIAQUES
Très légère	Marche lente, position assise	Normale	Chanter	Peu ou pas perceptibles
Légère	Marche, ménage, cuisine, jouer d'un instrument	Accentuée	Conversation, phrases longues	Deviennent perceptibles
Modérée	Marche rapide, jardinage, escaliers, randonnée, vélo de loisir, nage, danse	Légèrement accélérée	Conversation ordinaire	Augmentation modérée de la fréquence perçue
Modérée à élevée	Footing léger, marche en montagne, sports légers, porter des charges, pelleter	Accélérée	Phrases courtes	Augmentation importante de la fréquence perçue
Elevée	Course à pied, marathon, sports	Très rapide	Phrases très courtes	Sensation de palpitation au niveau du cou
Très élevée	Sprint	Hors d'haleine	Mots	Forte sensation de palpitation généralisée

Note: la quantité de transpiration n'est pas considéré comme un critère pour définir l'intensité d'un effort puisqu'elle dépend non seulement de la difficulté de l'exercice mais aussi d'autres facteurs (conditions climatiques, susceptibilité individuelle, ...).

UN EFFORT PROPRE À CHACUN

Deux amis font un jogging côte à côte à la même allure. Au bout de quelques minutes, celui qui vient de se remettre au sport transpire à grosses gouttes et a de la peine à reprendre son souffle. Son compagnon de route, qui s'entraîne régulièrement depuis quelques mois, s'étonne que son ami ne puisse plus continuer la conversation.
Cet exemple banal illustre que la difficulté ressentie d'un même exercice est relative pour chaque individu. Elle dépend du niveau d'entraînement et de caractéristiques propres à chaque individu.

RECOMMANDATIONS

- Lors de la reprise d'une activité physique, débutez en douceur. Respectez votre rythme et ne cherchez pas à trop en faire immédiatement.
- Une activité physique modérée, qui provoque un léger essoufflement (voir tableau), est suffisante pour obtenir la majorité des bénéfices pour la santé.
- **Avec un entraînement régulier, vous serez progressivement capable d'être plus rapide tout en percevant la difficulté de l'exercice de manière identique.**

LES INTENSITÉS D'EFFORT
MÉTHODES SUBJECTIVES

AllezHOP ROMANDIE

En complément de la fréquence cardiaque (voir fiche Les intensités d'effort – méthode quantitative), il est aussi possible d'estimer l'intensité d'un effort en se fiant à ses propres sensations physiques. Lorsque le corps est en mouvement, on peut percevoir:

- une accélération de la respiration
- une diminution de la capacité de parole
- une accélération des battements cardiaques (pouls)

Le tableau ci-dessous détaille ces adaptations en fonction de l'intensité de l'effort:

zone «santé pour tous»

INTENSITÉ DE L'EFFORT	EXEMPLES D'ACTIVITÉS	RESPIRATION	CAPACITÉ DE PAROLE	BATTEMENTS CARDIAQUES
Très légère	Marche lente, position assise	Normale	Chanter	Peu ou pas perceptibles
Légère	Marche, ménage, cuisine, jouer d'un instrument	Accentuée	Conversation, phrases longues	Deviennent perceptibles
Modérée	Marche rapide, jardinage, escaliers, randonnée, vélo de loisir, nage, danse	Légèrement accélérée	Conversation ordinaire	Augmentation modérée de la fréquence perçue
Modérée à élevée	Footing léger, marche en montagne, sports légers, porter des charges, pelleter	Accélérée	Phrases courtes	Augmentation importante de la fréquence perçue
Elevée	Course à pied, marathon, sports	Très rapide	Phrases très courtes	Sensation de palpitation au niveau du cou
Très élevée	Sprint	Hors d'haleine	Mots	Forte sensation de palpitation généralisée

Note: la quantité de transpiration n'est pas considéré comme un critère pour définir l'intensité d'un effort puisqu'elle dépend non seulement de la difficulté de l'exercice mais aussi d'autres facteurs (conditions climatiques, susceptibilité individuelle, ...).

UN EFFORT PROPRE À CHACUN

Deux amis font un jogging côte à côte à la même allure. Au bout de quelques minutes, celui qui vient de se remettre au sport transpire à grosses gouttes et a de la peine à reprendre son souffle. Son compagnon de route, qui s'entraîne régulièrement depuis quelques mois, s'étonne que son ami ne puisse plus continuer la conversation.
Cet exemple banal illustre que la difficulté ressentie d'un même exercice est relative pour chaque individu. Elle dépend du niveau d'entraînement et de caractéristiques propres à chaque individu.

RECOMMANDATIONS

- Lors de la reprise d'une activité physique, débutez en douceur. Respectez votre rythme et ne cherchez pas à trop en faire immédiatement.
- Une activité physique modérée, qui provoque un léger essoufflement (voir tableau), est suffisante pour obtenir la majorité des bénéfices pour la santé.
- **Avec un entraînement régulier, vous serez progressivement capable d'être plus rapide tout en percevant la difficulté de l'exercice de manière identique.**

www.allezhop-romandie.ch

LIGUES DE LA SANTÉ www.liguesdelasante.ch

L'ÉCHELLE DE BORG

AllezHOP ROMANDIE

L'ÉCHELLE DE BORG représente une autre mesure subjective de l'intensité de l'effort; l'appréciation de cette intensité se fait par la personne même, et doit rendre compte de la difficulté globale ressentie au moment où l'activité physique est pratiquée. Bien que cette mesure soit subjective, l'estimation de l'effort fournit une assez bonne indication sur le degré de sollicitation qu'il impose à son organisme (c. à d. sur le pourcentage d'effort qu'il effectue par rapport à sa capacité maximale).

aucun effort	6	LÉGÈRE
extrêmement facile	7	
	8	
très facile	9	
	10	
facile	11	MODÉRÉE
	12	
moyennement difficile	13	
	14	ÉLEVÉE
difficile	15	
	16	
très difficile	17	
	18	
extrêmement difficile ou épuisant	19	
exténuant	20	

zone «santé pour tous»

MODE D'EMPLOI

Pendant l'effort, concentrez-vous sur votre ressenti global en tenant compte de la fatigue musculaire générale. Reportez-vous à l'échelle de perception de Borg, allant de 6 à 20, et sélectionnez le nombre qui correspond le mieux à ce que vous ressentez sur le moment. Ce nombre vous donne une bonne idée de l'intensité de votre activité et vous guide pour déterminer si vous devez accélérer ou ralentir votre rythme en fonction de l'intensité visée.

Exemple: pour un effort d'intensité modérée, maintenez la zone entre 11 et 13 (correspondant à un niveau «facile» à «moyennement difficile»).

RELATIVITÉ DE L'EFFORT

Gardez à l'esprit qu'un même nombre à la frontière entre les intensités modérée et élevée (ex: 14) signifiera de la course à pied pour une personne et de la marche rapide pour une autre.

L'ÉCHELLE DE BORG

AllezHOP ROMANDIE

L'ÉCHELLE DE BORG représente une autre mesure subjective de l'intensité de l'effort; l'appréciation de cette intensité se fait par la personne même, et doit rendre compte de la difficulté globale ressentie au moment où l'activité physique est pratiquée. Bien que cette mesure soit subjective, l'estimation de l'effort fournit une assez bonne indication sur le degré de sollicitation qu'il impose à son organisme (c. à d. sur le pourcentage d'effort qu'il effectue par rapport à sa capacité maximale).

aucun effort	6	LÉGÈRE
extrêmement facile	7	
	8	
très facile	9	
	10	
facile	11	MODÉRÉE
	12	
moyennement difficile	13	
	14	ÉLEVÉE
difficile	15	
	16	
très difficile	17	
	18	
extrêmement difficile ou épuisant	19	
exténuant	20	

zone «santé pour tous»

MODE D'EMPLOI

Pendant l'effort, concentrez-vous sur votre ressenti global en tenant compte de la fatigue musculaire générale. Reportez-vous à l'échelle de perception de Borg, allant de 6 à 20, et sélectionnez le nombre qui correspond le mieux à ce que vous ressentez sur le moment. Ce nombre vous donne une bonne idée de l'intensité de votre activité et vous guide pour déterminer si vous devez accélérer ou ralentir votre rythme en fonction de l'intensité visée.

Exemple: pour un effort d'intensité modérée, maintenez la zone entre 11 et 13 (correspondant à un niveau «facile» à «moyennement difficile»).

RELATIVITÉ DE L'EFFORT

Gardez à l'esprit qu'un même nombre à la frontière entre les intensités modérée et élevée (ex: 14) signifiera de la course à pied pour une personne et de la marche rapide pour une autre.

www.allezhop-romandie.ch

LIGUES DE LA SANTÉ www.liguesdelasante.ch